

令和元年度



9月分 学校給食献立表



光市立学校給食センター(TEL 0833-72-0050)

光市子どもの食育キャッチフレーズ みんなで「早寝 早起き 朝ごはん」～「光の恵み」いただきます～

毎月19日は「食育の日」です
食生活について考える日にしましょう

日 (曜)	献立名	赤 おもに体をつくる もとなる食品	緑 おもに体の調子を整える もとなる食品	黄 おもにエネルギーの もとなる食品	調味料	エネルギー kcal 小学校・中学校 家庭でとりたい食品
2 (月)	 豚キムチ丼 (麦ごはん、豚キムチ丼の具) 牛乳 さばの中華和え わかめスープ ライチゼリー	ぶたにく ぎゅうにゅう さば わかめ、とうふ、とり	キムチ、だいずもやし、たまねぎ、にんじん、にら キャベツ、きゅうり、えだまめ たまねぎ、にんじん、エリンギ、ねぎ	こめ、むぎ、あぶら しょうゆ、さけ しょうゆ、しお、す ちゅうかだし、しお、さけ しょうゆ、こしょう	しょうゆ、さけ しょうゆ、しお、す ちゅうかだし、しお、さけ しょうゆ、こしょう	646 782 たまご 卵
3 (火)	 小さなこ揚げパン 牛乳 ツナオムレツ ポテトサラダ 夏野菜のがんばるぞスープ	きなこ、ぎゅうにゅう たまご、まぐろみずに きなこ、ぎゅうにゅう とうふ、あぶらあげ、みそ とり	きなこ、ぎゅうにゅう たまご、まぐろみずに きなこ、ぎゅうにゅう とうふ、あぶらあげ、みそ とり	パン、あぶら、さとう でんぷん、さとう、あぶら しょうゆ、す、しお、こしょう	しお しお しょうゆ、す、しお、こしょう しょうゆ、す、しお、こしょう	624 787 くだもの 果物
4 (水)	 わかめ麦ごはん 牛乳 くじらの電田揚げ 豚しゃぶサラダ 豆腐のごま汁	くじら ぶたにく とうふ、あぶらあげ、みそ わかめ、ぎゅうにゅう くじら ぶたにく とうふ、あぶらあげ、みそ	たまねぎ、しょうが、にんにく キャベツ、にんじん、きゅうり、とうもろこし たまねぎ、にんじん、ねぎ	こめ、むぎ、さとう みずあめ、さとう、でんぷん さとう じゃがいも、ごま	しょうゆ、みりん、しお、す とうがらし、こしょう しお、みりん、さけ、す、しょうゆ だしりこ	651 801 きかな 魚
5 (木)	 小黒糖パン 牛乳 夏野菜のスパゲッティ さわらのバジルマヨネーズ焼き フレンチサラダ (中学) 野菜ジュース	ぎゅうにゅう ベーコン さわら ぎゅうにゅう ベーコン さわら	たまねぎ、なす、ズッキーニ、にんじん たまねぎ、にんじん、ねぎ たまねぎ、にんじん、ねぎ	パン、くろざとう スパゲッティ、オリーブあぶら、さとう マヨネーズ (卵抜き) さとう	トマトピューレー、ケチャップ マヨネーズ、コンソメ、しお、こしょう しお、こしょう、バジル レモンかき油、す、しお、こしょう	648 847 かい 海そう
6 (金)	 麦ごはん 牛乳 えびとブロッコリーのマヨネーズ炒め 麻婆春雨 冷凍みかん	ぎゅうにゅう えび とうふ、とり	えび ブロッコリー えび とうふ、とり	こめ、むぎ でんぷん、ごま、さとう、あぶら さとう、マヨネーズ (卵抜き) しょうゆ、さとう、でんぷん みかん	しお、さけ、ちゅうかだし ケチャップ、こしょう しお、しょうゆ、ちゅうかだし、ドラゴン ソース、さけ、みかん、オリーブオイル	707 863 まめ 豆
9 (月)	 麦ごはん 牛乳 なすと鶏肉のみぞれ煮 骨太和え かぼちゃのみそ汁 (中学) ミックスナッツ	ぎゅうにゅう なす、とり しらすがい、わかめ、こんぶ とうふ、あぶらあげ、みそ (中学) ひよこめ	なす、だいこん キャベツ、こまつな、にんじん かぼちゃ、たまねぎ、にんじん、ねぎ	こめ、むぎ でんぷん、あぶら、さとう ごま、さとう パン、でんぷん、さとう	しょうゆ、す、さけ しお、す、しょうゆ だしりこ、(中学) しお	605 842 いも
10 (火)	 コッペパン (よこわり) 牛乳 海の幸のトマト煮 麦ごはん 牛乳 いわしの甘露煮 ピーマンのスタミナ炒め ふのすまし汁 冷凍パイ	ぎゅうにゅう いか、えび、たこ ぎゅうにゅう いわし ピーマン、エリンギ、しょうが あぶらあげ	キャベツ、にんじん キャベツ、にんじん たまねぎ、にんじん、マッシュルーム、にんにく たまねぎ、にんじん、ねぎ、パインアップル	パン、でんぷん、さとう ウスターソース、トンカツソース こめ、むぎ さとう、はちみつ、でんぷん あぶら、さとう ふ	しお、こしょう ウスターソース、トンカツソース しょうゆ、みりん、しお しょうゆ、さけ しお、しょうゆ、けりおし だしりこ	593 787 まめせいひん 豆製品
11 (水)	 麦ごはん 牛乳 いわしの甘露煮 ピーマンのスタミナ炒め ふのすまし汁 冷凍パイ	ぎゅうにゅう いわし ピーマン、エリンギ、しょうが あぶらあげ	たまねぎ、にんじん、ねぎ、パインアップル たまねぎ、にんじん、ねぎ、パインアップル	こめ、むぎ さとう、はちみつ、でんぷん あぶら、さとう ふ	しょうゆ、みりん、しお しょうゆ、さけ しお、しょうゆ、けりおし だしりこ	653 788 かい 海そう
12 (木)	 コッペパン 牛乳 白身魚のレモンソースがけ ポテトスープ フルーツミックス	ぎゅうにゅう ホキ ベーコン ぎゅうにゅう ホキ ベーコン	たまねぎ たまねぎ、にんじん、しめじ、とうもろこし、パセリ パインアップル、もも、なしゼリー	パン でんぷん、あぶら、さとう じゃがいも さとう、シラネゼリー	レモンかき油、す、しょうゆ、しお チキンスープ、しょうゆ コンソメ、しお、こしょう	631 805 たまご 卵
13 (金)	 麦ごはん 牛乳 ハンバーグ グレーライス (麦ごはん、カレー、ハンバーグ) グリーンサラダ お月見だんご	とり とり ぎゅうにゅう とり とり ぎゅうにゅう	かまぼこ、たまねぎ、にんじん、なす、しめじ たまねぎ、にんにく、しょうが キャベツ、きゅうり、ブロッコリー	こめ、むぎ、じゃがいも さとう あぶら、さとう、おつきみだんご	カレー、ケチャップ、ウスターソース しお、コンソメ、しお、こしょう しお、す、こしょう	674 833 きかな 魚

夏の疲れが出ていませんか?

夏休みが終わり、学校が始まりましたが、まだまだ蒸し暑い日が続きますね。夏休み明けは、頭痛や腰痛、だるい、イライラする、やる気が出ないなど、心身ともに不調を感じる人が多くなります。これは、生活リズムの乱れや夏の疲れが主な原因として考えられ、改善するには食事と睡眠がカギとなります。



早寝・早起きをする

睡眠は、疲れをとったり、体を成長させるために必要です。夜は早く寝て、十分な睡眠をとるようにしましょう。また、朝の光を浴びることで、セロトニンという脳内物質が分泌され、脳と体を元気づけ、心のバランスを整えてくれます。朝は余裕をもって起きましょう。

決まった時間に食事をする

食事は、朝・昼・晩の3食決まった時間にとるようにしましょう。特に、1日の始まりの食事である朝ごはんは重要です。主食・主菜・副菜がそろった朝ごはんを毎日食べることによって、勉強や運動への集中力が上がり、しっかりと力を発揮することができます。

ビタミンB1やクエン酸で疲労回復

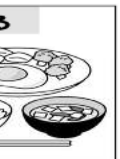
ビタミンB1は、糖質をエネルギーに変えるために必要な栄養素です。ビタミンB1は、夏場に不足しやすく、夏バテの原因の一つと考えられています。意識して食事に取り入れるようにしましょう。また、柑橘類や梅干しの酸味成分である「クエン酸」にも疲労回復効果があります。

決まった時間に食事をする

食事は、朝・昼・晩の3食決まった時間にとるようにしましょう。特に、1日の始まりの食事である朝ごはんは重要です。主食・主菜・副菜がそろった朝ごはんを毎日食べることによって、勉強や運動への集中力が上がり、しっかりと力を発揮することができます。

ビタミンB1を多く含む食品

にんにく、にら、ねぎなどに含まれる「アリシン」と一緒にすることで、効果アップ!



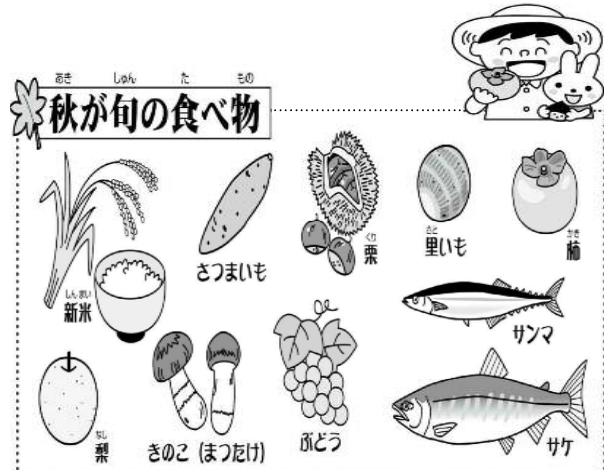
日 (曜)	献立名	赤 おもに体をつくる もとなる食品	緑 おもに体の調子を整える もとなる食品	黄 おもにエネルギーの もとなる食品	調味料	エネルギー kcal / kcal 小学校 / 中学校 家庭でとれない 食品
17 (火)	麦ごはん 牛乳 さばのみそ煮 きゅうりとたこの酢の物 けんちょう	ぎゅうにゅう さば、みそ たこ とりこ、とうふ、あぶらあげ		こめ、むぎ さとう さとう だいにん、にんじん、ほししいたけ、ねぎ こんにやく、あぶら、さとう	みりん す、しょうゆ、しお みりん、さけ、しお、しょうゆ だしこんぶ、けずりぶし	654 817 いも
18 (水)	さけそぼろ丼 (麦ごはん、*さけそぼろ丼の具) 牛乳 のりごま和え 豚じゃが	さけ、たまご ぎゅうにゅう のり ぶたにく、ちくわ	たまねぎ、にんじん、えだまめ ぎゅうにゅう キャベツ、もやし、にんじん、ほうれんそう たまねぎ、にんじん、さやいんげん	こめ、むぎ、あぶら、でんぷん さとう ごま、さとう じゃがいも、しらたき、あぶら、さとう	しお、しょうゆ、みりん、さけ しょうゆ しお、さけ、わふうだし、しょうゆ	632 777 くだもの 果物
19 (木)	コッペパン いちごジャム 牛乳 チキンチキンれんこん 山口野菜のサラダ 豆乳スープ 19日(木)は「地産地消の日」です。光市産や山口県産の食材をたくさん使用しています。地元で採れた食材をよく味わっていただきます。	ぎゅうにゅう とりこ とりこ、とうにゅう ひかりじまん、やまぐちけんさん、じょうさい、じょう、じもと、と、じょうさい	れんこん、えだまめ キャベツ、にんじん、もやし はなっこりー、たまねぎ、にんじん	パン、いちごジャム でんぷん、あぶら、さとう さとう コンソメ、しお、こしょう	しょうゆ、みりん、さけ しお、しょうゆ、す しょうゆ、しお、こしょう	605 798 まめ 豆
20 (金)	ゆかり麦ごはん 牛乳 コロッケ 小松菜とささみのにんにく炒め 具だくさん汁 みかんゼリー 9月20日(金)から日本でラグビーのワールドカップが開催されます。20日(金)は、スポーツ選手に必要なカルシウムや鉄を意識した献立です。スポーツ選手になった気分ですっきりいただきます。	ぎゅうにゅう とりこ とうふ、あぶらあげ、ぶたにく わかめ	しそ たまねぎ こまつな、キャベツ、もやし、にんじん、にんにく たまねぎ、しめじ、にんじん、しろねぎ、みかんゼリー	こめ、むぎ、さとう たまねぎ こめ、さとう、パンこ さとう、あぶら じゃがいも	しお しお、こしょう さけ、みりん、しょうゆ、しお しょうゆ、しお、だしこんぶ けずりぶし	646 804 さかな 魚
24 (火)	麦ごはん 牛乳 さんまのかば焼き ひじきの炒め煮 芋子汁	ぎゅうにゅう さんま ひじき、だいず、ひらてん とりこ、あぶらあげ		こめ、むぎ さとう あぶら、さとう さといも、しらたまも、こんにやく	みりん、しょうゆ しょうゆ、さけ みりん、さけ、しお、しょうゆ だしこんぶ、けずりぶし	664 811 にゅうせいひん 乳製品
25 (水)	親子丼 (麦ごはん、*親子丼の具) 牛乳 たこの唐揚げ 切干しだいこんの甘酢和え	とりこ、かまぼこ、たまご ぎゅうにゅう たこ しらすばし	たまねぎ、にんじん、ねぎ、ほししいたけ ぎゅうにゅう きりほしだいこん、キャベツ、にんじん	こめ、むぎ、さとう こむぎ、でんぷん、さとう、あぶら ごま、さとう	しょうゆ、みりん、さけ、しお けずりぶし、だしこんぶ	642 789 りょうりくさい 緑黄色野菜
26 (木)	ツナサンド (小コッペパン、ツナサラダ) 牛乳 きのこのペペロンチーノ じゃがいもカップのなすトマトグラタン	まぐろみずに ぎゅうにゅう ベーコン なす、トマト、たまねぎ、にんじん、にんにく	キャベツ、にんじん、とうもろこし ぎゅうにゅう にんにく、しめじ、エリンギ、ほししいたけ マッシュルーム、たまねぎ、にんじん、のざわなづけ なす、トマト、たまねぎ、にんじん、にんにく	パン、マヨネーズ (卵抜き) スラザッティ、オリーブあぶら こめ、さとう、じゃがいも さとう、みずあめ、あぶら	しお、こしょう、しょうゆ、す ライオン、しお、しょうゆ コンソメ、いちみつとうがらし しお、トマトピューレ、ケチャップ	681 895 くだもの 果物
27 (金)	麦ごはん 牛乳 豚肉のさっぱり煮 キャベツともやしのごま和え なめこのみそ汁 (中学) チーズ	ぎゅうにゅう ぶたにく ハム とうふ、あぶらあげ、みそ 中学、チーズ	れんこん、もやし、しろねぎ、しょうが、にんにく もやし、キャベツ、にんじん なめこ、たまねぎ、にんじん、ねぎ	こめ、むぎ さとう ごま、さとう じゃがいも	す、しょうゆ、しお さけ、みりん しょうゆ だししいりこ	604 774 こさかな 小魚
30 (月)	麦ごはん 牛乳 たらの中華あんかけ ささみときゅうりのうめちり和え 生揚げの中華煮	ぎゅうにゅう すけとうだら とりこ、しらすばし なまあげ、とりこ	たまねぎ、しめじ、さやいんげん キャベツ、きゅうり、にんじん、うめ、ひろしまな きょうな、だいこんば たまねぎ、にんじん、チンゲンサイ、もやし たけのこ、ほししいたけ、しょうが	こめ、むぎ でんぷん、あぶら、さとう、ごまあめ さとう、ごま、でんぷん ごまあぶら、さとう、でんぷん	す、しょうゆ、みりん ケチャップ しお、す、しょうゆ さけ、しお、しょうゆ らうゆかだし	670 791 たまご 卵



旬の食べ物を味わいましょう

秋は、「食欲の秋」、「実りの秋」ともいわれ、色々な食材が旬を迎えます。現在では、栽培や養殖、保存などの技術が向上し、外国からの輸入などによって1年中お店に並べられている食材がたくさんあります。

旬の食材はたくさん収穫できるだけでなく、栄養満点でもあります。また、地域で採れた旬の食材を食べることは、私たちの体に良いだけでなく、地球環境を守ることもつながります。この機会に、ぜひ、旬の食材について考えてみましょう。



材料の都合により、献立を変更することがあります。食物アレルギーのある方に対応するために、原材料配合表等を記載した詳細献立表を各学校に配布しています。ご希望の方は各学校にお申し出ください。

学校給食センター
ホームページ



学校給食センター
Facebook

